

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seperti yang terlihat pada saat pra-survei para pemain Rice Cake Fc mengalami beberapa masalah pada saat pertandingan diantaranya selalu mengalami kekalahan, para pemain tidak bermain dengan performa terbaiknya. Terlihat pada saat pertandingan para pemain seringkali melakukan kesalahan-kesalahan seperti salah passing, ketika memegang bola panik, dan melakukan pelanggaran-pelanggaran yang tidak perlu mereka lakukan. Berbeda jauh pada saat mereka melakukan latihan, bermain dengan ngotot tanpa melihat siapa yang mereka lawan dan menampilkan skil-skil yang mereka miliki sehingga urgensi daripada penelitian ini ialah pentingnya mengatasi kecemasan agar pemain bisa menampilkan performa terbaiknya dan keberhasilan tim. Rice Cake Fc merupakan salah satu tim sepakbola yang terletak di desa Lebakmuncang, Kecamatan Ciwidey, Kabupaten Bandung. Tim tersebut berdiri sejak tahun 2020 yang di dirikan oleh Bapak Rahmat. Beberapa kompetisi sudah mereka jalani, aktif ditingkat kabupaten, latihan rutin dan juga pertandingan-pertandingan persahabatan.

Kecemasan pada pemain Rice Cake Fc sangat berdampak terhadap kemenangan tim karena pemain tidak bisa mengikuti strategi atau pola yang diberikan oleh pelatih maupun jajarannya serta penampilannya pun tidak semaksimal yang bisa mereka berikan kepada tim mereka. Oleh karena itu, kecemasan pemain atau psikis pemain penting untuk diperhatikan oleh pelatih maupun manajemen tim.

Kecemasan seringkali menjadi penghalang yang signifikan dalam meraih prestasi dalam dunia sepakbola. Para pemain, terutama yang baru memulai karier mereka atau yang tengah menghadapi tekanan kompetisi tingkat tinggi, rentan terhadap tekanan mental yang dapat mengganggu fokus dan kinerja mereka di lapangan. Kecemasan bisa muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari rasa takut akan kegagalan, ketakutan akan kritik, hingga beban ekspektasi yang terlalu tinggi dari diri sendiri atau orang lain. Ketika kecemasan mengambil alih, pemain cenderung membuat kesalahan yang tidak biasa, kehilangan kepercayaan diri, dan bahkan merasa tidak mampu untuk mencapai potensi mereka yang sebenarnya.

Dalam situasi ini, penting bagi pemain dan staf pelatih untuk memiliki strategi yang efektif dalam mengatasi kecemasan, baik melalui latihan mental, konseling, atau teknik relaksasi, sehingga mereka dapat tetap fokus pada permainan dan mencapai prestasi yang optimal di lapangan. Peningkatan prestasi merupakan landasan kebutuhan yang diimpikan oleh seluruh atlet untuk tampil menonjol di cabang olahraganya masing-masing. Atlet berlatih keras untuk membantu keterampilan dan kemampuan mereka terlepas dari waktu yang mereka gunakan untuk memenuhi hal ini (Sangari dkk., 2012).

Kecemasan dapat menjadi penyebab utama kegagalan bagi sebuah tim atau pemain dalam dunia sepakbola. Ketika tekanan dan ekspektasi yang tinggi menyelimuti sebuah pertandingan, para pemain sering kali terjebak dalam lingkaran kecemasan yang mengganggu konsentrasi dan kinerja mereka. Kecemasan dapat mengarah pada pengambilan keputusan yang kurang tepat, reaksi yang lambat, dan bahkan ketidakmampuan untuk menjalankan strategi permainan dengan efektif sehingga sering terjadi di beberapa situasi ketika pemain gagal mengeksekusi tendangan penalti. Pada tingkat tim, kecemasan yang merajalela dapat menciptakan ketidakharmonisan dan ketidakseimbangan di antara anggota tim, menghambat koordinasi dan sinergi yang diperlukan untuk meraih kemenangan. Akibatnya, kegagalan dalam mencapai hasil yang diharapkan seringkali menjadi hasil dari dominasi kecemasan yang tidak teratasi baik secara individu maupun tim.

Ketika seorang pemain merasa cemas, fokusnya terbagi antara permainan di lapangan dan kekhawatiran yang mengganggu pikirannya. Hal ini dapat memengaruhi kemampuannya untuk mengambil keputusan yang cepat dan tepat serta untuk menjaga konsentrasi yang diperlukan dalam pertandingan. Selain itu, kecemasan juga dapat mempengaruhi fisik pemain dengan meningkatkan tingkat ketegangan otot dan mengurangi fleksibilitas gerakan. Pemain yang merasa cemas juga cenderung melakukan kesalahan yang dapat berdampak negatif pada hasil pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi pemain sepakbola untuk dapat mengelola kecemasan mereka dengan baik melalui teknik-teknik relaksasi dan mental yang sesuai, sehingga mereka dapat tampil maksimal di lapangan dan mencapai performa terbaik mereka di mana seseorang merasa khawatir tentang kemungkinan munculnya Ancaman atau risiko di masa depan, kecemasan adalah

kondisi emosional yang ditandai oleh gejala ketegangan fisik dan perasaan negatif. Ketakutan dapat mempengaruhi pikiran, tindakan, dan respons tubuh secara fisik.

Mengatasi kecemasan merupakan kunci penting untuk meningkatkan kinerja dalam sepakbola. Para pemain harus belajar untuk mengelola tekanan dan ekspektasi yang datang bersama dengan persaingan di lapangan. Gejala kecemasan dan stres pada pertandingan antara lain kecemasan, kekhawatiran, Ketegangan, kebingungan, gangguan konsentrasi, dan penurunan kepercayaan diri saat pertandingan merupakan faktor yang menyebabkan kegagalan bagi para pemain, yaitu kurangnya perkembangan mental. Cara yang efektif ialah dengan pelatihan mental yang meliputi teknik relaksasi, visualisasi, dan meditasi. Dengan melatih pikiran mereka untuk tetap fokus dan tenang dalam situasi yang menegangkan, pemain dapat mengurangi dampak negatif dari kecemasan terhadap kinerja mereka. Selain itu, penting bagi pemain untuk memiliki rutinitas pra-pertandingan yang stabil, termasuk pemanasan yang baik dan rutin yang membantu mereka memasuki pertandingan dengan sikap yang tenang dan percaya diri. Selain itu, dukungan dari pelatih dan rekan satu tim juga sangat berharga dalam membantu pemain mengatasi kecemasan. Dengan menyediakan lingkungan yang mendukung dan penuh dengan dorongan positif, pemain dapat merasa lebih percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi tantangan. Akhirnya, memiliki perspektif yang seimbang tentang sepakbola dan mengingat bahwa kekalahan bukanlah akhir dari segalanya dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan pemain. Dengan kombinasi dari teknik-teknik ini, para pemain dapat memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan dan meraih prestasi optimal di lapangan

Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, dengan tujuan utama untuk menciptakan pola hidup yang sehat. Seseorang akan memperoleh manfaat dari berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Hardiyono, 2020). Sepak bola sangat disukai oleh semua usia. Permainan sepak bola memerlukan kolaborasi tim yang baik dan penerapan prinsip teknis dan fisik yang kuat. Seperti yang diharapkan, pemain sepak bola dengan dasar teknik yang baik akan bermain sepak bola dengan baik. Menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut adalah beberapa teknik dasar yang harus dibahas. Oleh karena itu, prestasi olahraga akan digunakan untuk mencapai hasil yang diinginkan

(Mahfud dkk. 2020). Sepak bola adalah olahraga yang memunculkan kompleksitas tinggi, sehingga pemainnya sering kali merasa cemas secara berlebihan, baik sebelum, selama, maupun menjelang akhir pertandingan (Sartono dkk. 2020). Jika kita melihat evolusinya, sepak bola selalu berkembang dengan cepat, dan kemampuan tekniknya juga semakin berkembang (Hilalang & Padang, 2018).

Para pemain sepak bola harus memiliki kemampuan untuk mengelola respons psikologis mereka selama pertandingan, karena hal ini dapat berdampak langsung pada perjalanan pertandingan. Kecemasan kognitif bergantung pada kesehatan mental pemain, sedangkan kecemasan somatik bergantung pada kesehatan fisik dan fisiologis pemain. Kinerja pemain menjadi lebih baik seiring dengan peningkatan kecemasan, yang digambarkan dalam literatur sebagai keinginan untuk naik level hingga batas tertentu. Setiap pemain sepak bola tentu saja, setiap pertandingan menghasilkan suasana kompetisi yang kental. Di setiap laga, pemain selalu merasakan ketegangan. Sebab, pada dasarnya, para pemain sepak bola ingin mencapai performa terbaik mereka (Erman dkk., 2017).

Hal ini relevan dengan penelitian terdahulu yaitu dari Kumbara dkk., (2019) Sebanyak 63% atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding, sedangkan 37% pelajar tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding berupa kecemasan bertanding, kecemasan kognitif, atau kecemasan somatic. Lalu Putra Maiza Rianda, Abdurrahman, (2020) Hasil penelitian menunjukkan kecemasan para pemain sepakbola di PPLP Aceh dinyatakan rendah, menunjukkan bahwa pelatihan yang efektif mampu membentuk aspek psikologis mental sehingga mengurangi kecemasan saat bertanding. Selain itu, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dalam pokok bahasan, jumlah sampel, dan variabel yang diteliti. Analisis kecemasan berbeda dengan peneliti sebelumnya karena menggunakan desain penelitian studi kasus. Sehingga penelitian ini penting untuk lebih memperhatikan kecemasan para pemain sepakbola ketika bertanding serta memberikan pengetahuan kepada setiap pelatih maupun manajemen club.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kecemasan akan mempengaruhi kinerja pemain, pemain dan orang-orang yang berhubungan dengan mereka harus berusaha untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialami pemain selama pertandingan. Pemain tidak memahami aspek psikologis. Penelitian ini berharap pemain dalam pertandingan dapat mengatasi gejala kecemasan, termasuk kecemasan yang alami, karena mereka tidak dapat mengatasi tantangan untuk mengurangi stres dan kecemasan di diriya. Selain itu, para pelatih harus dapat memberikan berbagai informasi tentang cara pemain dapat mengatasi dan mengurangi kecemasan. Kecemasan pemain selama pertandingan adalah masalah penelitian ini. Faktor-faktor seperti tekanan untuk menang, ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan orang lain, dan ketidakpastian hasil adalah penyebabnya. Pemain sepakbola seringkali merasa tertekan untuk tampil maksimal di depan ribuan mata penonton, yang dapat memengaruhi kinerja mereka secara langsung. Selain itu, rasa cemas juga dapat timbul akibat rasa takut akan kegagalan atau evaluasi negatif dari publik dan pelatih.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan latar rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana tingkat kecemasan pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan ?
 - a. Bagaimana Tingkat gelisah pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.
 - b. Bagaimana Tingkat mudah tersinggung pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.
 - c. Bagaimana Tingkat perasaan cemas pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.
 - d. Bagaimana Tingkat sering buang air kecil pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.
 - e. Bagaimana Tingkat sulit berkonsentrasi pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.
 - f. Bagaimana Tingkat sulit tidur pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.
- 1.2.2 Faktor apa yang mempengaruhi kecemasan pemain sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.
- 1.3.2 Faktor apa yang mempengaruhi kecemasan atlet sepakbola putra Rice Cake Fc pada saat pertandingan.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis, praktis, sosial, dan kebijakan. Berikut ini adalah manfaat yang diharapkan dari penelitian ini:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan wawasan baru dalam psikologi olahraga, khususnya dalam hal mengatasi kecemasan atlet. Dapat memungkinkan memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana mengatasi kecemasan berkembang selama masa remaja. Dapat digunakan untuk merancang intervensi atau program pembinaan yang lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri agar tidak mengalami kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi tim, Memahami tingkat kepercayaan diri masing-masing pemain dapat membantu memperkuat ikatan tim, membantu saling mendukung, dan menumbuhkan kepercayaan diri. Dengan memahami bagaimana kepercayaan diri dan dukungan sesama tidak akan mengalami kecemasan yang begitu mendalam, karena setiap pemain berdampak pada kinerja tim secara keseluruhan, tim dapat bekerja sama untuk mencapai hasil terbaik mereka dalam pertandingan.

Bagi pelatih, Pelatih dapat menggunakan informasi tentang tingkat mengatasi kecemasan untuk membuat program pelatihan yang lebih baik dan lebih efisien. Mereka dapat memberikan dukungan dan bimbingan tambahan kepada atlet yang mungkin memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Bagi atlet, Untuk tidak mengalami kecemasan pada pertandingan agar performa atlet bagus dalam pertandingan. Sehingga berpengaruh pada atlet dengan kepercayaan yang tinggi. Bagi peneliti, Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang psikologi olahraga dan perkembangan remaja. Hasil penelitian dapat digunakan untuk membuat intervensi atau program pembinaan yang lebih baik untuk mengatasi kecemasan.

1.4.3 Manfaat Sosial

Pengembangan Keterampilan Sosial, Pemain muda belajar keterampilan sosial penting seperti bekerja sama, berbicara, dan memimpin melalui olahraga. Untuk meningkatkan keterampilan ini dan meningkatkan interaksi sosial mereka di luar lapangan, mereka harus memahami kepercayaan diri mereka dalam konteks olahraga.

Penguatan Identitas dan Citra Diri, Olahraga adalah bagian penting dari identitas bagi banyak remaja dan merupakan cara untuk membangun citra diri yang positif. Mengetahui bahwa mereka sangat percaya pada olahraga mereka dapat membantu mereka memperkuat identitas sebagai atlet dan meningkatkan rasa harga diri mereka secara keseluruhan. Memahami dan mendukung kepercayaan diri setiap anggota tim dapat memperkuat hubungan sosial tim dan menciptakan.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi mencakup keseluruhan isi dan pembahasan skripsi, yang dapat diuraikan dan dijelaskan secara sistematis. Struktur organisasi terdiri dari urutan penulisan setiap bab dan bagian bab, mulai dari bab I hingga bab V. Bab I berisi pendahuluan, bab II menganalisis literatur, bab III menjelaskan metode penelitian, bab IV membahas hasil penelitian, dan bab V mencapai kesimpulan. Berikut adalah penjelasan tentang bab-bab tersebut.

Bab I berisi latar belakang rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian dibahas dalam bab pertama skripsi. Pada bab ini ditunjukkan untuk mendeskripsikan mengenai masalah yang terjadi terkait kecemasan atlet sepakbola putra Rice Cake Fc. Mendeskripsikan latar belakang yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepakbola putra pada pertandingan.

Bab II berisikan berbagi teori-teori para ahli dan studi literatur yang menjelaskan dan mendukung penelitian ini. Dalam bab kedua, peneliti membahas masalah yang berkaitan dengan kecemasan atlet pada pertandingan, Selain itu, pada bab ini juga diberikan informasi tentang penelitian yang relevan, kerangka berfikir dan hipotesis.

Bab III memberikan penjelasan tentang metodologi penelitian, yang menggunakan studi kasus kualitatif. Bab ini juga menjelaskan cara pengumpulan data, alat yang digunakan, dan metode analisis data yang akan digunakan, partisipan pada penelitian ini dilakukan kepada atlet sepakbola putra Rice Cake Fc Selanjutnya, pada bab ini dijelaskan juga teknik pengumpulan data, instrument penelitian, yang digunakan dan teknik analisis data yang akan digunakan.

Bab IV memuat bahasan terkait hasil dari temuan juga pembahasan yang dijelaskan secara rinci. Pada bab ini penulis memaparkan mengenai temuan penelitian yang dibahas secara tuntas dan mendetail dari rumusan masalah yang telah dicantumkan, lalu pemaparan secara runtun sesuai dengan alur dari pembahasan dan temuan yang ditemukan. Hasil temuan dan pembahasan ini akan mendeskripsikan terkait dengan seberapa besar tingkat kecemasan atlet sepakbola putra pada pertandingan.

Bab V sebagai penutup pembahasan yang memuat simpulan dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Pada bab ini juga dipaparkan pula terkait implikasi, simpulan dan terkait rekomendasi.